உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
மார்கழி
மலர் 20

1982
டிசம்பர்
இதழ் 12



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

नार्थार्थं नापि कामार्थं अथ भूतदयां प्रति ।
यो वर्तते चिकित्सायां स सर्वमतिवर्तते ।।
न हि जीवितदानाद्धि दानमन्यद्विशिष्यते ।

பொருளீட்டுவதற்கென்றோ, பொருளால் நாடியதைப் பெறலாமென்றோ கருதாமல், உயிர்வாழ்பவரிடம் பரிவு என்ற ஒரே காரணம் பற்றி மருத்துவத்தில் ஈடுபடுபவன் எல்லாவற்றிற்கும் மேம்பட்டவனாகிறான். உயிர் அளிப்பதற்கு ஈடாக வேறொரு தானம் உலகில் சிறப்புறவில்லை.

\- சரகர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாசகர்களின் விருப்பப்படி

சென்ற இதழில் இந்த இடத்தில் எமது உண்மை நிலையை விளக்கியதை வாசகர்கள் ஏற்கவில்லை என்று அவர்களது கடிதங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இத்தனை உள்ளன்புடன் எழுதி யுள்ளதை மறுபரிசீலனை செய்தும் தொடர்ந்து செயலாற்றத் துணிவில்லை. எடுத்துக்கொண்ட நூலமைப்புகள் நிறைவுறும் வரை இப்பணி தொடரும்.



ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி மார்கழி | மலர் - 20 இதழ் - 12 | 1982 டிசம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

आयुरिन्नः प्रतीर्यताम् । अनन्धाश्चक्षुषा वयम् ।
जीवा ज्योतिरशीमहि । सुवर्ज्योतिरुतामृतम् ॥

இறைவா! உன் அருளால் ஆயுள் வரையின்றி வளரட்டும். இந்தக் கண்கள் பூர்ண ஒளிபெற்று பார்வை குன்றாமல் தோற்றங்கள் அனைத்தையும் காணட்டும். விண்வெளியில் காணும் அழிவற்ற உன்பேரொளியை கண்டு களிப்போம்! அருள்வாய்.

– வேதம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (7)

எருக்கு: நீலப்பூ உள்ளது அதிகம் கிடைக்கும். வெள்ளைப்பூ உள்ளது அதிகம் கிடைக்காது. வெள்ளைப்பூ உள்ளது விநாயகர் வழிபாட்டில் ஏற்றது. இலையை வதக்கிக்கட்டக் கட்டிகள் பழுத்து உடையும். செங்கல்லைப் பழுக்கக் காய்ச்சி அதன்மீது எருக்கின் பழுத்த இலையை 4-5 வரிசை அடுக்கிக் குதிகாலால் அமுத்தி மிதித்துவர குதிகால் வாயு நீங்கும்.

இலைகளை ஒன்றன்மீது ஒன்றாக அடுக்கிச் சுருட்டி ஒருபுறத்தை ஒழுங்குபட அறுத்து சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும். வேப்பெண்ணெயைக் காய்ச்சி அதில் இந்த இலைச்சுருளைத் துவைத்துச் சூட்டுடன் ஒத்தடமிட கபக்கட்டு, கீல்வாயு, வாயுவலி, வீக்கம் குறையும். இதன் பூ 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம், கிராம்பு 5 கிராம் நன்கு அரைத்து மிளகளவு

மாத்திரையாக்கிக்கொண்டு சாப்பிட்டுவர மார்பில் கபக்கட்டு இளைப்பு நீங்கும். இலைகளை ஒடிக்கக் கசியும் பாலை சுளுக்கு, வாயுப்பிடிப்பு, கீல்வாயு, நரித்தலை (முழங்கால்) வாயு இவற்றில் பற்றிடலாம் வலி வீக்கம் குறையும். பாலைப பீங்கான் பாத்திரத்தில் கரந்து உலர்த்தி அதில் குந்துமணி அளவு பனைவெல்லத்துடன் சாப்பிட எலிவிடம் நீங்கும்

கடுக்காய் : இதில் பலவகைகள் உண்டு பெரு உருவில் கிடைக்கும் சூரத்துக் கடுக்காயும் நாட்டுக் கடுக்காயும் பிஞ்சுக் கடுக்காயும் அதிகம் பயன்படுகின்றன பிஞ்சுக் கடுக்காய் சிறுவர் மருத்துவத்தில் மிகவும் ஏற்றது. மலச்சிக்கல், மலம் இறுகி வெண்சீதமுடன் சிறிது சிறிதாக கடுப்புடன் வெளியாதல், மலம் சிறுநீர் கழிக்கும்போது முக்குதல், முன குதல், ஆசனக்கடுப்பு, சிடுசிடுப்பு இவைகள் உள்ள சிசுக்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் பிஞ்சுக் கடுக்காயை நெய்யில் அல்லது சிற்ருமணக் கெண்ணெய்யில் லேசாகப் பொரித்துத் தூளாக்கி 5-6 அரிசி அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம இதனைப் பெருந்தூளாக்கிக் காய்ந்த திராக்ஷைப் பழத்துடன கஷாயமிட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்க இறுகிய மலம் இளகிப்போகும் பசி உண்டாகும். வயிற்றில் காற்றமுத் தம் பழைய மலத்தேக்கம் குறையும் பெரியவர்களுக்கும் இது நல்லதே. 2-3 பிஞ்சுக் கடுக்காய் வென்னீரில் ஊரவைத்துச் சாப்பிடலாம்.

கடுக்காய் ஒரு நோய் தடுப்பிற்கான ரஸாயனப்பொருள். இதனைத் தினமும் உபயோகித்து வருபவரை நோய் அணுகாது. விதை நீக்கித் தூளாக்கிக்கொண்டு உபயோகித்து வரலாம். மழை காலத்தில் கடுக் காய்த்தூள் 50 கிராம், இந்துப்பு 10 கிராம் சேர்த்த சூர்ணம் நல்லது. சர்க்கரை சமஅளவு சேர்த்தத் தூளும் ஏற்றதே. பனிக்காலங்களில் கடுக்காய் 100 கிராம் சுக்கு அல்லது திப்பிலி, அல்லது சுக்கும் திப்பிலி யும் சம அளவில் 25 கிராம், சர்க்கரை 75 கிராம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். கோடை காலத்தில் வெல்லம் 100 கிராம், தேன் 50 கிராம் சேர்த்து இழைத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம. அந்த அந்த பருவத்து நோய்கள் அணுகமாட்டா.

கடுக்காய்த்தூள் 100 கிராம், இந்துப்பு 10 கிராம் இவற்றை 100 மிலி லிடர் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் ஊரவைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கி உண விற்குப்பின் சாப்பிட கடின உணவும் செரிக்கும். வாயு கொள்ளாது. அன்னத்துவேசம் நீங்கும். விதையைச் சுற்றியுள்ள சதையை வாயி லிட்டுச் சுவைத்துச் சாப்பிட இருமல் கமறல் அடங்கும். தொண்டைச் சதையடைப்பு குறையும். பற்பொடியில் சேர்க்க நல்லது. கடுக்காய்த் தூள் காசுக்கட்டி சேர்ந்ததூள் வாய்ப்புண்ணை ஆற்றும். கடுக்காய் கஷாயத்தை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்க வாய்ப்புண் தொண்டைப்புண் ஆறும்.

கண்டங்கத்திரி : இதன் இலை, பூ, காய், பழம், விதை, வேர் என எல்லாப் பகுதிகளும் பயன்படக்கூடியவை. தொண்டையில் கோழைக் கட்டு, மார்பில் கபக்கட்டு. வயிற்றில் மப்புத்தங்கள், வாயுத்தங்கல் இவற்றை அகற்றும். சிறுநீரை அதிக அளவில் பெருக்கி உடலின் கன் உணர்ச்சியைக் குறைக்கும் பல் எகிறுகளில் தடிப்பு, சீழ்கட்டு இவற்றைப் போக்கும் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்க சளி, தலைபாரம், அக்குள் நாற்றம், கீல்வாயு நீங்கும். ஆளி விதை எண்ணெய்யில் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சி உள்ளங்காலில் தடவ காலவெடிப்பு அகலும். ஆஸனவாயில் வெடிப்பும் அரிப்பும் இருக்கும் போதும் இந்த எண்ணெய்யைத் தடவலாம். விதையைக் கருக்கிப் பல் தேய்ப்பதும் விதையைத் தணலில் போட்டுப் புகைபிடிப்பதும் பற்களில் சீழ்பிடிப்பதைத் தடுக்கும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் : மேற்பூச்சில் அதிகம் பயன்படும். வயிற்றில் கபப்பூச்சு மிகுந்து, வயிற்றுக்கனம், பசியின்மை, வலி ஏற்பட்டாமல் இதன் தூளை 5 டெசிக்ராம் அளவு வென்னீருடன் தினம் 2 வேளை சாப்பிட நல்லது. பச்சிலை, பூலாங்கிழங்கு இவற்றுடன் இதனைப் பொடித்துச் சிசுவின் உடலைத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட சொரி சிரங்கு நாற்றம் விலகும். கரப்பான் வராது.

★

முள்ளங்கி இந்தியாவில் எங்கும் பயிராகின்றது சிகப்பு முள்ளங்கி வெள்ளை முள்ளங்கி என இரணடு உண்டு. வெள்ளை வகையில் அதிகக் காரமும் மணமும் உண்டு சிகப்பினம் சற்றுச் சப்பென்றிருக்கும். வெள்ளையினம் தான் அதிக குணமுள்ளது வெள்ளையிலும் யானைத் தந்தம் போலத் தடித்துப் பருத்திருக்கும் முள்ளங்கி நேபாளம் முதலிய மலைப்பிரதேசங்களில் கிடைக்கிறது. சிறிய முள்ளங்கியே நமது தேசத்தில் உபயோகப்படுகிறது.

கடுகினத்தைச் சேர்ந்த சிறிய குத்துச்செடி இதன் இலையும் கிழங்கும் உணவாகப் பயன்படுகிறது. விதை மருந்தாகும். காரட் என்னும் ஆரஞ்சு நிறத்திலுள்ளது தோற்றத்தில் இதை ஒத்ததெனினும் குணத்திலும் இனத்திலும் மாறுபட்டது.

முள்ளங்கியின் கீரையைச் சமைத்துத் தின்பது நாட்டுப் பழக்கம். அது ஆரோக்கிய உணவாகாது வயிற்றில் பொறுமல், எரிவு, எதுக்களிப்பு, மலக்கிருமி முதலியவைகளை உண்டாக்கக்கூடும். ஆகவே தினசரி உபயோகத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

முள்ளங்கியின் கிழங்கில் சுவைபிடிக்காமல் மிகவும் பிஞ்சாக இருப்பது சற்று கசப்பு மிகுந்து துவர் உணர்ச்சியுடன் (க்ஷாரம்) காணும். இது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும் குடலில் தங்கி நிற்காது வாயுவைக் கலைத்து வெளியேற்றக் கூடியது. குடலுக்கும் சுறுசுறுப்பளிக்கும். மலமாகத் தேங்கும வாயு பித்த கபங்களை வெளியேற்றக் கூடியதால் அதிக அளவில் ஹிதமானது. குல்மம, காஸம், க்ஷயம், தொண்டை நோய், அக்னி மந்தம், வயிற்றெரிவு, குடல் வீக்கம, மலமூத்திரக் கட்டு, தலைச் சளி முதலிய நோய்களில் மலங்களை வெளியேற்றி நோயைச் சீக்கிரம் அடங்கச் செய்யக்கூடியது சிசுக்களுக்கு வயிற்றில் சளி மலம் மண் பித்தம் முதலியவை தங்கி ஏற்படும் அக்னி மந்தத்தில் முள்ளங்கிப் பிஞ்சின் சாற்றைக் கொடுப்பது வழக்கம். மண் சளி முதலியவைகளை வெளியாக்கக் கூடியது. குழந்தைகளுக்கு ஈரல் குலைக்கட்டி நோய் வராதிருக்க வாரம் ஒருமுறை இப்படி முள்ளங்கிச்சாறு (பிஞ்சினுடையது) கொடுப்பது வழக்கம். முள்ளங்கியை அனலில் வாட்டியோ அல்லது ஆவியில் லேசாக வேகவைத்தோ எடுத்துச் சாறு பிழிந்து கொடுப்பது வழக்கம. சாறு பிழிந்தபின் அதைச் சுடவைத்துக் கொடுப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. தேவையாயின் சிறிது சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். பச்சையாகவே இளம் முள்ளங்கியைத் தின்பதைவிட வேகவைத்தே சாப்பிடுவது நல்லது. லேசாக வெந்தாலும் போதும்.

முற்றிய முள்ளங்கியில் காரம் மிகுந்து காணும். அதிக உஷ்ணம். ஆனல் குடலை வெகு தாமதமாக இயங்கச் செய்யும். அந்நேரத்தில்

இதிலுள்ள கந்தகமும் பாஸ்பரமும் நன்கு வெளியாகி மலத்தை மிகுந்த நெடியுள்ளதாக்கிவிடும். அபான வாயுவும் எரிவுடனும் நெடியுடனும் வெளியாகும். மலத்தேங்களுக்கு இடமளிக்குமாதலால் கப பித்தவாயு மலங்கள் குடலில் அதிக நேரம் தங்கி வியாதி ஏற்படுத்துமளவிற்குக் கொண்டுவிடக்கூடும். பச்சையாகத் தின்றால் இந்தக் கெடுதி அதிகம் வேகவைத்தால் இந்தக்கெடுதி குறைந்து வாயுவைப் பிரித்துவிடும் அதில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட மேலும் கெடுதி குறையும். ஆகவே இளம் முள்ளங்கியே சாப்பிட நல்லது. முற்றியதாயின் வேகவைத்து எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடுவது நலலது. இதைக் காயவைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கி உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட வாத கபக்கட்டைப் போக்கும்.

முள்ளங்கியின் சாறு நாலு அவுன்ஸ், நல்லெண்ணெய் 1 அவுன்ஸ் சேர்த்து எண்ணெய் மாத்திரம் மீதமாகுமளவிற்குச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி இதமான சூட்டில் காதில் விட்டுவர காதில் இரைச்சல், வலி நீங்கும் மேலுக்குத் தடவ வீக்கம் குறையும். முள்ளங்கிக் கீரையை எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட நீரடைப்பு, நீர் சுருக்கு நீங்கும். முள்ளங்கியைக் காயவைத்துத் தூளாக்கி ஜலம் விட்டு வேகவைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்

வள்ளிக் கிழங்கு: சிறுவள்ளி சர்க்கரைவள்ளி என இருவகை. சிறுவள்ளி இனியது. பசி மந்தம் கரப்பான், கபமிகுதி, மூல அமுத்தம் இவற்றைத் தரும். அதனால் நல்ல உணவுப்பொருள் அல்ல சர்க்கரை வள்ளி இருவகை. வெண்ணிறமுள்ளது, செங்கிறமுள்ளது குணம் ஒன்றே. இதுவும் மூலமுளையை அதிகப்படுத்தும். வயிற்றிரைச்சல், வலி, வயிற்றுக்கடுப்பு, பசிமந்தம் தரக்கூடியதே. பத்திய உணவல்ல. இனிய கிழங்கை ஆவியில் வேகவைத்து அல்லது சுட்டுத் தின்பர். பசி ஆற்றும்.

வாதுமைப் பருப்பு: காச்மீரம், பஞ்சாப், ஆப்கனிஸ்தானம், ஈரான் முதலிய பிரதேசங்களில் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும் நடுத்தர உயரமுள்ள வாதுமை மரத்தின் பழத்தின் விதை வாதுமைப் பருப்பு. பச்சைக்காய் புளிப்புடனிருக்கும். அதைச் சட்டினியாக அரைத்துச் சாப் பிடுவது உண்டு காய்ந்த பழத்தின் கொட்டையின் மேலுள்ள கடின மான தோலை உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பையே உபயோகிக்கிறோம். உள் பருப்பு கசப்புடனிருப்பதை மேற்பூச்சுக்காக உபயோகிப்பர். அது விஷமுள்ளதாகையால் சாப்பிடுவதற்கேற்றதல்ல. தித்திப்புடனுள்ள தையே சாப்பிடுவர்.

இனிப்புச் சுவையுள்ள வாதாம் பருப்பை ஊரவைத்து மேல்தோல் நீக்கி நெய்விட்டு லேசாக மணக்க வறுத்து மற்ற பக்ஷணங்களில் கலந்தும், தனித்துச் சர்க்கரைத்தூள் சோத்தும் சாப்பிடுவர். பருப்பை ஊரவைத்து அமமியிலிட்டு நனகு அரைத்தோ கல்லுரலிலிட்டு ஆட்டியோ சிறிது ஜலம் அல்லது பால் கலந்து குழப்பிச் சிறிது சுடவைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்து வாதுமைப் பாலாக்கிச் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

நல்ல புஷ்டிதரும் உணவுப்பண்டம். உடல் காங்கையாலும் வெட்டைச் சூட்டாலும் உடல் மெலிந்துவருபவர்களுக்கு உடல் புஷ்டியடைந்து பருக்க ஏற்றது. இதைச்சாப்பிட உடல் தளதள வெனும் வளர்ச்சியடையும். உடல் உழைப்பு மிககவர்கள், குஸ்தி மல்யுத்தம முதலிய தேகாப்பியாசங்களில் ஈடுபடுபவர்களுககேற்றது.

வாதுமைப் பருப்பை வறுத்து சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவதைவிட வாதுமைப்பாலாக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது முதல நாளிரவு பருப்புகளை அலம்பி வென்னீரில் ஊரவைத்து மறுநாள் காலை தோல் நீக்கி அதை மைய அரைத்து ஜலத்தில் அல்லது பாலில் குழப்பி ஒருகொதி வரும்வரை காய்ச்சிச் சர்க்கரை சேர்த்து ஆறவைத்துச் சாப்பிடவேணும். ஓரிரவு ஊரவைப்பதால் அது எளிதில் ஜீரணமடைகிறது. அதன் சத்து முழுவதையும் உடலில் சேரவைக்கமுடிகிறது. பருப்பை அப்படியே வறுத்துச் சாப்பிடும்போது பருப்பின் சத்து குறைந்து விடுகிறது. வாதுமையை அரைத்துக் கலக்கிய ஜலத்தையோ பாலையோ அதிகநேரம் காய்ச்சக் கூடாது.

வாதுமையில் மாச்சத்து கிடையாது ஆகையால் நீரில் சர்க்கரை இருப்பவர்கள்கூட இதைச் சாபபிடலாம். ஊரவைத்த வாதுமைப்பருப்புடன் (3 பருப்பு) அமுக்கராக் கிழங்குத்தூள் 1 கிராம், அரிசித் திப்பிலி ஒன்று இரண்டையும சேர்த்தரைத்துப் பாலில் குழப்பி ஒருகொதி வரும் வரை சுடவைத்துச் சர்க்கரையும நெய்யும் விட்டுச் சாப்பிடுவது உண்டு. மாதருக்கு அதிகம் வெட்டைபடுவதை நிறுத்த இது சிறந்த உணவு. வெட்டைவிழும் மாதருக்கு ஏற்படும் இடுப்பு விடடுப்போவது போன்ற வலியும நிற்கும். தாய்ப்பால் நன்கு ஊறும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் களைப்பு நீங்கும் சுவாஸாசயம், ஜனன உறுபபுகள், சிறுநீர் உறுப்புகள். மூளை நரம்பு இவைகளில் பலவீனத்தால் ஏற்படும் நோய்கள் அனைவற்றிலும் இந்த உணவு நல்ல பலத்தைத்தரும். நாட்பட்ட மலபந்தமுள்ளவர்களும், குடல் வாயு மிகுந்தவர்களும், பசியின்மையால் துனபுறுபவர்களும், புணர்ச்சி சக்தி குன்றியவர்களும், தாய்ப்பாலில்லாத மாதரும், மாதவிடாய் காலத்தில் இடுப்புவலி, கர்ப்பாசயவலி உள்ளவர்களும் வரண்ட இருமல் உள்ளவர்களும் இதைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தித்திப்பு வாதுமைப் பருப்பை மேல் அரைத்துப்பூச தோலில் வரட்சி, சுருக்கம், மென்மையின்மை, நிறம் குன்றிக் காணுதல், சூடு முதலிய பல நோய்கள் தீரும். கசப்பு வாதுமைப் பருப்பை அரைத்துப்பூச மாதர்களின் மறைவிடங்களில் ஏற்படும் அரிப்பு குறையும். எந்த அரிப்பிற்கும் இதைப்பூச அரிப்பு குறையும். இதன் எண்ணெய் தலைக்குத்தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய மிகவும் ஏற்றது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, மூளை நரம்புகளுக்குப் பலம், தோலுக்குப் பதம், உடலுக்கு பலமளிக்க இதன் எண்ணெய்யைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வர்

வாதுமைப் பருப்பின் மேல் ஓட்டைப் பானையிலிட்டு மூடி எரித்துக் கரியாக்கிக் கொண்டுப் பல்தேய்க்க உபயோகிப்பதுண்டு பற்களில் ஊத்தை, காரை, சீழ் முதலியவைகளைப் போக்கவும் எகிர் கொழுத்து ஏற்படும் வலியையும் வீக்கத்தையும் குறைக்கவும் வாதுமைக் கொட்டைக் கரியில் இந்துப்பு சேர்த்துத் தேய்ப்பது வழக்கம்.

வாழை: மங்களப் பொருள்களின் வரிசையில் வாழைமரத்திற்கு இடமுண்டு. இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், தண்டு, நீர் என்று அத்தனையும் உணவாகக்கூடியது. பூவும் பிஞ்சும் காயும் துவர்ப்புள்ளவை. பழம் இனிக்கும். ஆனால் இவை அனைத்தும் சீதளமானவை. தண்டும் துவர்ப்புத்தான் எனினும் சூடு தருவது. பழம் பித்தத்தைச் சமனப்படுத்தி மலமிளக்கும் உள்ளழற்சியை நீக்கும். புஷ்டி தரும். தண்டு சிறுநீரை அதிகம் வெளியேற்றும் குடலில் சிக்கிக்கொண்டு ஜீர்ணமாகாத பொருளை வெளியேற்றும். பூ பெண்களின் மாதவிடாய்ப்பெருக்கு மிகுதியிலும் நீரிழிவிலும் ஏற்றது. பிஞ்சு மூலக்கடுப்பை நீக்கும். முற்றியகாய் உடலைப் பருக்கச்செய்யும். வயிற்றில் வாயு சேரச்செய்யும். வாழையிலை உணவேற்க ஏற்ற பாத்திரம். தொடர்ந்து இதில் உண்பவர் மேனிப் பொலிவையும் தோல்மென்மையும் பெறுவர். பசி மந்தம் அருசி பித்தக் கொதிப்பு நீக்கப்பெறுவர்.

பழங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சிறப்பைத் தருபவை. பேயன் பழம் வயிற்றுச் சூட்டைக் குறைத்து மலமிளக்கும். அம்மை முதலிய வற்றிற்குப்பின ஏற்படும கொதிப்பை அடகக ஏற்றது மொந்தன் பழம் மன உறுதி தரும். காமலை வயிற்றில கொதிப்பு, கொழுப்பு காய்ந்து தசைகள் வரண்டு ஏற்படும வாதநோய்களில் ஏற்றது. மொந்தனின் மற்றொரு வகையான நேந்திரன் கடும் பசிக்கேற்றது. உடலை வளர்க்கும். மலைப்பழம எளிதில் ஜீர்ணமாகும் களைப்பைப் போக்கும். ரஸ்தாளி உடலைப் பருக்கச்செய்யும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். கற்பூரவாழை மிக இனியது வலிவூட்டும். சர்க்கரை இன்றி வரும் நீரிழிவு கிராணி போன்ற உடற்சத்தைப் பெருமளவில் வெளியேற்றும் நோய்களில் உண

வுடன் இவற்றை அளவுடன் ஏற்கலாம். நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ள சிறு வர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் ஏற்ற உணவு சர்க்கரை நோய், பூட்டுகளில் வலி வீக்கம் மிகுந்துள்ள கீழ்வாயு பசிமந்தம் உள்ள நிலை களில் இவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. தேனும் சர்க்கரையும் சேர்த்து உண்ண எளிதில் செரிக்கும். செவ்வாழை, வெள்வாழை, ரஸ்தாளி, மொந்தன், நேந்திரன் இவை உடல் உழைப்பும் நல்ல ஜீர்ணசக்தியும் உள்ளவர் களுக்கு ஏற்றது மலைவாழை, பூவன், பேயன், பச்சைலாடன், கருவாழை இவை பொதுவாக எல்லோருக்கும் ஒத்துக்கொள்ளும்.

மங்கள காரியங்கள் நடைபெறுவதன் அடையாளமாக வாயிலில் குலைதாங்கித் தழைந்த மரத்தைக் கட்டுவர். ஆண்டவன் வழிபாட்டில் பழங்களுக்கு முக்கிய இடமுண்டு **பஞ்சாமிருதம்** என்ற இனிய தயாரிப்பு இறைவனின் அபிஷேகத்தில் முக்கியமானது முருகனுக்கு மிகப் பிடித்தமானது. முதிர்ந்த பழம் 12. சுமார் (1 கிலோ) ஈரமற்ற ஈயம் பூசியப் பாத்திரத்தில் இதனைத் தோல் நீக்கி அரிந்து மத்தால் கடைந்து ஒரு கிலோ நல்லவெல்ல சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். உப்புக் கரிக்கா ததும் குழைவுள்ளதும். தூசி அழுக்கில்லாததும் இனியதுமான வெல்லம் தேவை. திராக்ஷை 50 கிராம். பேரீச்சம்பழம் விதை நீக்கி அரிந்தது 50 கிராம், கற்கண்டு சிறு தூளாக்கியது 50 கிராம். நெய் 50 கிராம், காயை அப்பொழுதே தோல் உரித்து நசுக்கிய ஏலரிசி 3 கிராம். தேன் 50 கிராம் இவற்றைக் கலந்துகொள்ளவும் கைபடாமல் ஈரமின்றி இதனைத் தயாரித்தால் நாட்பட இருக்கும் (ஈரப்பசை கொசகொசக்கச் செய்யும்). இறைவழிபாட்டில் ஏற்றது. நன்கு புஷ்டி பலம் தரும. அடை, உப்புமா முதலிய எளிதில் ஜீர்ணமாகாத கன உணவுடன் ஏற்கச் சிறந்தது. மாப்பண்டங்கள் சாப்பிடும்போது பின்விளையும் நாவரட்சியால் அடிக்கடி நீர்பருக நேர்வது இதனைச் சேர்ப்பதால் குறையும். பித்த எரிச்சல், புளிப்பு, உட்கொதிப்பு இவற்றில் ஏற்றது. மார்பில் சளியும், வயிறு மந்தமும் உள்ளவர்களுக்கு முக்கியமாக சிசுக் களுக்கு ஏற்றதல்ல. அதிக அளவில் யாருக்குமே ஏற்றதல்ல.

வாழைக் கிழங்கிலும் தண்டிலும் உள்ள நீரைப் பருக நீர்சுருக்கு, நீர்க்கல்லடைப்பு, சிறு நீரக அழற்சி, எலும்புருக்கி இவற்றில் குணம் கிட்டும்.

விலாமிச்சைவேர் - வெட்டிவேர்: இதனைச் சென்னையில் வெட்டிவேர் என்பர். வெட்டிவேரை விலாமிச்சைவேர் என்பர். பூவுடன சேர்ந்து மணத்திற்காகச் சேர்க்கப்பெறுவது குருவிவேர் வெட்டிவேர். நீர்ப்பானைகளில் முடித்துக் கட்டிப் போட்டுக் கோடையின் வெப்பத் தைத் தணிக்கப் பயன்பெறுவது விலாமிச்சைவேர். உடல் எரிவு, சிறுநீர் எரிச்சல் நீக்கவல்லவை. உற்சாகம் - மனத்தெளிவைத் தருபவை.

விளாம்பழம்: ஓடு நீக்கி வெல்லம் சேர்த்துப் பழத்தைச் சாப்பிட வாய் நீர் ஊறல் தொண்டைப்புண், பல் எகிறுகளில் புண் ஆறும் பசி ஏற்படும். பழச்சதையுடன் திப்பிலித்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிட விக்கல் குறையும். இதனை வெல்லப் பச்சடியாக்கிச் சாப்பிடுவர்.

வெங்காயம்: சிறிது, பெரிதென இருவகை. சிறிதில் காரம் அதிகம். உடற்சூடு, மூலம், சிரங்கு, பித்தத்தால் வரும் வாய்ப்புண், உஷ்ணபேதி முதலியவற்றில் நலலது. ஜீர்ணசக்தி குறைந்தவர்க்கு வயிற்று உப்புசம் தரும். சிறுநீரை அதிகம் பெருக்கும். இதயத்திற்குப் பலம் தரும். அதனுல் இதனைத் தனித்துப் பச்சையாக அரிந்து தனித்தோ தேனில் சேர்த்தோ, தயிருடன கலந்தோ, வதக்கியோ சாப்பிடுவது நல்லது. பருப்பும் புளியும் சேர்த்துச் சாம்பாராக்கியது வயிற்றில கனத்தைத் தரும். புஷ்டி தரும். நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட மூலம் சுருங்கும். வயிற்றழற்சி குணமாகும்.

அடிக்கடி சீதபேதி மலக்கட்டு முதலியவற்ருல் முக்கிமுக்கி குதம் வெளியாகிவிடுபவர்களுக்கு இதனை அரைத்துக கட்டுவர். மூலத்தில் வலி கடுப்பு அதிகமிருந்தால் வதக்கிக் கட்டுவர். தோலின் மேலுள்ள வலியுடன் ஊள கட்டியில் இதனை அரைத்துக் கட்டுவர் வெங்காயத்தைச் சிறிய துண்டாக்கிக் காதில் செருகி வைத்திருக்க வரட்சியாலும் நீர்க்கோர்வாலும் ஏற்பட்ட காதுவலி நீங்கும் இதனைப் பாதியாக வெட்டித் தோலின்மேல் தேய்க்கத் தேள், பூரான் முதலியவை கொட்டிய இடத்தில் கடுப்பு நீங்கும். கொடுக்கு போனறவை நெகிழ்ந்து வெளியாகும். படை சொறி குணமாகும் கடுகெண்ணை சேர்த்தரைத்துப் மூட்டுகளில் பூச வீக்கம் வலி கீல்வாயு குறையும்.

மாதவிடாய் சரியே வெளியாகாமல் வலி உள்ளவர் இதனை வதககிச் சாப்பிடலாம். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட தினத்தன்று ஏற்படும் குளிர் ஜ்வரத்தில் வெங்காயத்துடன் 2, 3 மிளகு சேர்த்து உண்ண கடுப்பு வலி வேகம் குறையும். கும்பிச்சாம்பலை வேசவிடடரைத்துக் கரையாக் கட்டிகள்மீது வைத்துக் கட்டக் கட்டியைப் பழுக்கவைத்து உடைக்கும்.

இதன் சாற்றை முகர மூர்ச்சை தெளியும். கடுங்கோடை வெயிலில் செல்பவர்கள் ஒன்றிரண்டு கிழங்குகளை எடுத்துச் செல்வது நாகப்பூர் போன்ற கடுங்கோடை ஸ்தலங்களில் வழக்கம் ஸூரிய தாபித சன்னி (Sunstroke) ஏற்படாதிருக்க அடிக்கடி இதை முகர்வது வழக்கம். பிரஸவித்தவர்களுக்கு ஏற்படும் கடும் ஜுரத்திலும் வெங்காயத்தைக் கசக்கி முகரச்செய்வது வழக்கம். இதன் சாறு காதில் 2, 3 துளிகள் விட வலி நீங்கும்.

உணவும் பானமும்

காடியுடன் கலந்து சாப்பிட தொண்டை வேதனை குறையும். காடியுடன் இதன் சாற்றையும் சம அளவு சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்துச் சாப்பிட காமலை, அஜீர்ண வயிற்றுவலி, மண்ணீரல் பருத்தல் இவை குறையும். இதன் சாற்றை உட்கொள்ள புகையிலை போட்டதால் ஏற்பட்ட நஞ்சுவேகம தணியும் சர்க்கரையுடன் சாப்பிட குல்மவலி நீங்கும். தாதுபுஷ்டி தரும். சிறு வெங்காயமே மருத்துவகுணச் சிறப்புள்ளது.

வெண்டைக்காய்: இனிப்புள்ளது. குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. காம இச்சையை அதிகமாக்கும். உள்ளழற்சியையும் வரட்சியையும் போக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். கிராணி, பேதி, பசிமந்தம் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல. வரட்டு இருமல், நீர்கடுப்பு, நீரிழிவு நோயுள்ளவர்க்கு ஏற்றதே.

வெந்தயம்: (கீரை-விதை) வெந்தயம் பிரசித்தமான உணவுப் பொருள். கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது இதன இலை கீரையாகச் சுண்டியும் கடைந்தும் உணவாகிறது. விதையை ஊரவைத்து அரைத்துக் கலந்தும், தாளித்துப் போட்டும் கறி கூட்டு முதலியவைகளில் சேர்க்கிறார்கள் அரிசியுடன் சேர்த்தரைத்துத் தோசையாக்கியும் அப்படியே ஊரவைத்துத் தயிர் விட்டுக கலக்கியும சாப்பிடுகிறார்கள்.

கீரையை வேகவைத்து, வெந்த துவரம்பருப்புடன் சேர்த்துக் கடைந்து உப்பு தாளிதம் சேர்த்து உபயோகிப்பர். புளி சேர்த்து வேகவைத்துக் கூட்டாக்கிக்கொள்வர். குழம்பிலும் சேர்த்துக்கொள்வதுண்டு. கசப்பைக் குறைக்கப் புளியும் பருப்பும் உதவும். வயிற்றில ஏற்படும் அழற்சி காரணமாக மலம இறுகி சிறு வலியுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மலம் வெளியேறுவதும உளைச்சலும எரிச்சலும் இருக்கும் போது நல்லது. மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். புண்ணை ஆற்றும். குழகுழப்பு காரணமாக வெந்த குடலில ஏற்படும் கடுப்பு வலியைக் குறைக்கும். இடுப்பிற்கு வலிவைத் தரும். அதிக நேரம் இடுப்புத்தரித்து உட்கார்ந்து வேலை செய்ய முடியாதவர்கள் இதனைத் தேங்காய்த்துறுவலுடன் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாபபிட இடுப்பு வலிவு தரும். கோழி முட்டையையும் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. இவைகளை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிடுவது மிக நல்லது.

கீரையை வேகவைத்து வெண்ணெய் போட்டு வதக்கிச் சாப்பிடப் பித்தக் கிறுகிறுப்பு குறையும். வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை, ருசியின்மை நீங்கும். காங்கை வரட்டு இருமல், கபம் உறைந்து வெளியேறாமல் ஏற்படும் வரட்டிருமல் இவைகளைத் தீர்க்கும். வேகவைத்துத் தேன் விட்டுக் கடைந்து காலை வேளைகளில் சாப்பிட்டுவர மலமிளகிப் போகும். குடல் சுத்தியாகும். மார்பு வலி, இருமல், மூலரோகம், குடற்

புண் முதலிய நோய்களிருக்கும்போது ஏற்ற உணவு. வதக்கி அத்துடன் வாதுமைப் பருப்பு, கசகசா கோதுமை இவைகளையும் பாலில் அரைத்துக் கலக்கிச் சேர்த்துக் காய்ச்சி நெய் விட்டுக் கிண்டி உட்கொள்ள தேகம் புஷ்டியாகும் இடுப்பு வலி தீரும். அரைத்துச் சுடவைத்து மேல்பூச வீக்கம் தணியும். சுட்ட புண்ணும் ஆறும். இத்துடன் சீமை அத்திப்பழம் சேர்த்து அரைத்துக் கட்டிகளின மேல் பற்றுப்போட அவை பழுத்துச் சீக்கிரம் உடையும.

விதை பொதுவாக உடலிற்கும் தனித்து நரம்புகளுக்கும் நல்ல பலமளிக்கக் கூடியது தாதுபுஷ்டி, பசி உண்டாக்கவல்லது தினசரி சமையலில் கடுகு போன்று தாளிதத்திற் சேரக்கூடியது. சிலர் சாம்பார் பொடிக்கான மிளகு மஞ்சள், பருப்பு, மலலி இவைகளுடன் இதையும் சேர்த்து வைத்துக்கொள்வா. ஆனால் இதன குழகுழப்பும் கசப்பும் காரண மாக இதை சாம்பார் பொடி சாமானகளுடன் சேர்க்காமல் தனித்துத் தாளிதமாகவே சேர்ப்பதுமுண்டு. இதன குழகுழப்பும் நெய்பபும குடலின் வேக்காளத்தையும் பரபரட்பையும் குறைகக உதவுகின்றன. கீரையைப் போலல்லாமல் விதை மலத்தை இறுக்க உதவக் கூடியது. கடுப்புடன் சீதமும் ரத்தமும் மலத்துடனோ மலமில்லாமலோ போகும்போது விதையை வறுத்துக் கஷாயமாக்கித் தேனுடன் கொடுப்பதுண்டு. குடலோட்ட முள்ளவர்கள் தினமும் இரவில் தயிரில் இதை ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் சிறிது தேன் சேர்த்தோ சர்க்கரை சேர்த்தோ அபபடியேவோ சாப்பிடுவதுண்டு. வயிற்றுப்போக்கு அழற்சியுள்ளவர்கள் அரிசியுடன் இதைச் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில ஆட்டி மறுநாள் (மாவு புளித்ததும் வெந்தயத்தின் கசப்பு குறைந்துவிடும) தோசையாக வார்த்துச் சாப்பிடு வதுண்டு. உளுந்தும் சேர்ப்பதும் உணடு.

வெந்தயம், கடுகு, பெருங்காயம், கறிமஞ்சள், இந்துப்பு இவைகளைச் சமபாகமாக எடுத்து நெய்விட்டு வறுத்துப் பொடி செய்து சாதத்துடன் கலந்து பிசைந்து சாப்பிட்டுவர வயிற்று வலி, பொருமல், ஈரல்களில் வீக்கம் இவை குணப்படும.

வெந்தயம் 1 பங்கு, கோதுமை 8 பங்கு இவைகளை லேசாக வறுத்து இடித்துச் சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துக்கொண்டு தினமும் சாப் பிட்டு வர நல்ல பசி எடுக்கும் மலசுத்தியாகும் தனித்து வெந்தயத்தை மாத்திரம் வறுத்துப் பொடிசெய்து 4 பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துச் சாப்பிட்டாலும் வெந்தயக் கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டாலும் மாதவிடாய் தாமதித்து வெளியாகக் கூடியவர்களுக்கு மாதவிடாய் உரிய காலத்தில் ஏற்படும். மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி குறையும். சிறிய சிசுக்களுக்கு பால் புளித்து வயிற்றோட்டம்

ஏற்பட்டாலும், திரிதிரியாக மலம் வெளியாகும் போதும், குடல் வேக்காளத்தை உணர்த்தும் வகையில் மலம் மிகுந்த துர்கந்தத்துடனும் சீதத்துடன் போகும்போதும் வெந்தயத்தை வறுத்துக் கஷாயமாக்கிக்கொடுக்க உடன் வலி வேக்காளம் குறையும். மலமும் இறுகும்.

கோதுமை அரிசி முதலியதுடன் வெந்தயத்தையும் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துப் பாலுடன் சாப்பிட தாய்ப்பால் அதிகமாகச் சுரக்கும் எட்டு பங்கு அரிசியுடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட கடும் சோகைகூட தெளிந்துவிடும்

பித்ததேகிக்குத் தனித்து வெந்தயம் அதிக அளவில் (வேளைக்கு ½ - 1 ஸ்பூன்) உட்கொள்ள நேரிட்டால், சில சமயம் அதிக மந்தம், தலைவலி, தலை சுற்றுதல் ஏற்படக்கூடும்.

கிரஹணி நோயில் மேதீ மோதகம், பிருஹன் மேதீ மோதகம் என்று வெந்தயத்தை முக்கியச் சரக்காகக் கொண்டு லேகியம் தயாரித்துக் கொடுப்பதுண்டு.

வெள்ளரி : (காய்-பழம்-விதை) பிஞ்சு கோடைக்கேற்ற இனிய சுவையுள்ள உணவு. காய் சிறுநீரக அழற்சியையும் நீர்த்தாரை எரிவையும் போக்கும். கடுங் காரமுள்ள மருந்துகள் சாப்பிடும்போது இதனைத் தவிர்ப்பர். உண்டபின் ஏற்க நல்லது. நல்ல பசியுள்ள வேளையில் தனித்துச் சாப்பிடப் பசி மந்திக்கும் பழம் வரட்சியைப் போக்கும். இதன் விதை வாய்ப்புண், சிறுநீர் - கல்லடைப்பு, நீர்துவார வெடிப்பு, சதை அடைப்பு, நீர்சுருக்கு இவற்றைப் போக்கிப் பலம் தரும்.

வெள்ளுள்ளி - உள்ளி - பூண்டு : (கிழங்கு) அறுசுவைகளில் புளிப்பு என்ற ஒரு சுவை தவிர மற்றவைகள் இருப்பதால ஒரு சுவைக் குறைவுள்ளது என்ற பொருள்படும் படியாக இதை ரஸோனம் - ரஸ ஊனம் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இதையே தேஹகல்பமாக உபயோகிக்கும் முறை பற்றிக் குழந்தை வைத்திய நூலான காசியபஸம்ஹிதையில் லசுன கல்பம் என்று ஒரு தனி அத்தியாயமே உள்ளது.

சுவையில் காரமும் இனிப்பும் மேம்பட்டது. உப்பு துவர்ப்பு கசப்பு சுவையும் உண்டு. தனித்துச் சாப்பிடும்போது காரம் அதிகம் தெரியும். வெந்தால் இனிப்பு அதிகம் தெரியும். பாலில் வெந்தால் கடுமணமும் குறையும். நெய்ப்பும் சூடும் உள்ளது. மற்றவைகளை எளிதில் ஜீர்ணமாக்கும். இது தான் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும. பலம் புஷ்டி மேதை தொண்டையின் இனிமை வலிவு கண்பார்வைக் கூர்மை தரவல்லது. எலும்புகள் ஒடிந்தால் சீக்கிரம் சேர்க்கும். எலும்புகளுக்கு வலிவு தரும். தொண்டை, மேல்வயிறு, குடல் முதலிய இடங்களில் வாயு கபம் சேராமல்

தடுக்கும். நாட்பட்ட ஜ்வரம், உட்காங்கை, வயிற்றுவலி, வயிற்றில் வாயு மல மூத்திரங்கள் சரியே வெளியாகாமல் தடைபட்டு ஏற்படும் இறுக்கம், அன்னத்துவேஷம், பசியின்மை, மூலம், பெருமூச்சு, வயிற்றில் பலதரப் பட்ட கிருமிகள், கடுமையான தோல் நோய்கள், மார்புவலி இவைகளில் நல்ல குணம் தரும்.

இதில் ஆவியாக மாறக்கூடிய ஓர் எண்ணெய்ப்பசை உண்டு. இந்த எண்ணெய் இதைச் சாப்பிடும் போது தோலிலுள்ள வியர்வைக் கோளங்கள் மூலமும் சுவாஸ கோசங்கள் மூலமும் சிறுநீரகம் மூலமும் வெளியாகும். அதனால்தான் பூண்டு சாப்பிட்டவர்களின் வியர்வை மூச்சுக் காற்று சிறுநீர் இவைகளில் பூண்டின் நாற்றம் புலப்படும். வெங்காயமும் இத்தகையதே

சுவாஸ கோசங்களில் அடைந்து கிடக்கும் கபத்தை இளக்கி வெளிக் கொணர்வதிலும் கபத்தின் நாற்றத்தைப் போக்குவதிலும் அங்குள்ள கிருமிகளைப் போக்குவதிலும் இது நிகரற்றது. இந்த குணங்கள் இருப்பதால்தான் பூண்டைப்போட்டு ஆமணக்கு எண்ணெய் வேப்பெண்ணெய் காய்ச்சி அள்ளுமாந்தம் முதலிய சுவாஸாசய கப நோய்களில் சிசுக்களுக்குக் கொடுப்பது வழக்கம்.

நரம்பு மண்டலத்தில் இதன் சக்தி சீக்கிரமாகப் பரவும். நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி வலுப்படுத்தும். ஆகையால் இடுப்புப் பிடிப்பு, கிருத்ரஸீ (ஸயாடிகா) முகபக்ஷவாதம், பக்ஷவாதம, தொண்டைத்திமிர், கீல்வாயு முதலிய ரோகங்களில் பூண்டைப் பாலில் வேகவைத்துச் சாப்பிடுவதையே முக்கியச் சிகித்ஸையாகக் குறிப்பிடுவதுண்டு வலி அதிகமாக உள்ள இடங்களில் இதையே அரைத்துப் பூசுவதுண்டு. தோலின் மென்மை அதிகம் உள்ளவர்கள் இதன் பூச்சை 1, 2, 3 மணி நேரத்திற்குப்பின் அகற்றிவிடவேண்டும். அதிக நேரம் இருந்தால் சிலருக்குக் கொப்பளித்துவிடும்.

அடி வயிற்றில் வாயு அடைத்து மலமூத்திரக்கட்டுடன் எதிர்த்து ஹிருதயத்தில் அழுத்துவதால் மார்புவலி அதிகமாக இருக்கும்போது இதன் சாற்றைச் சாப்பிட்டு மேலும் பூசுவதால், வயிற்று உப்புசம் குறைந்து மல மூத்திரத்தடை விடுபட்டு ஹிருதய அழுத்தம் குறைந்து வலி குறையும். ஹிருதயம் வலுப்பெறும்.

மண்டைச்சளி கண்டு, சளி பழுக்காமல் வெளியேறாமல் இருக்கும் நிலையில் ஏற்படும் தலைவலியில் இதை அரைத்து நெற்றியிலும் காதின் மேற்புரத்திலும் பற்றுப்போட சளி பழுத்து வெளியாகித் தலைவலி குறையும். அடிக்கடி இந்த வகைத் தலைவலியால் சிரமப்படுபவர் இதனைப்

போட்டுக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வர். நீரேற்றம், காதுமந்தம், மௌனியில் தசை இருக்கம் ஏற்பட்டு வரும் நரம்புத் தலைவலி முதலியதும் குணமாகும். இதை அரைத்துச் சிறிய கட்டிகளின் மேல் போட அவை கரைந்து மறையும். இதன் சாற்றைப் பிழிந்து காதில்விட காதுவலி குறையும். செவிடு நீங்கும். காது நரம்பு வலுப்படும். பூண்டின் ஒரு பருப்பை ஊசியில் குத்திக்கொண்டு நல்லெண்ணெய்யில் நனைத்து அனலில் வாட்டி இளஞ்சூடாக இருக்கும்போதே காதில் அதை அழுத்திப்பிழிய எண்ணெய் கலந்த இதன் சாறு காதில் விழும். வலி உடன் குறையும். இதைக் கசக்கிச் சாறு பிழிந்து மிளகுத் தூளுடன் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ உள்நாக்கில் படும்படி தடவ உள் நாக்கு அழற்சி வீக்கம், தொங்குதல் குணமாகும். உள்ளிப் பூண்டின் சாறு 1 அவுன்ஸ், தேன் ½ அவுன்ஸ் சேர்த்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு தினம் 3, 4 வேளை தடவிவரலாம். ஒரு வாரம் வைத்திருக்கக் கெடாது பாலில் வேகவைத்தோ கஷாயமாக்கியோ சாறு பிழிந்தோ தினமும சாப்பிட்டுவர நாட்பட்ட இருமல், சளி, மலக்கிருமி, ஈஸினோபில்ஸில் வரும் வரட்டிருமல், காங்கை, இழுப்பு இவை குணமாகும்.

கடுகு எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் பூண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை நரம்புவலி உள்ள இடங்களில் தடவிப் பிடித்துவிட வலி குறையும் சொறி சிரங்கு காதுவலி இவைகளிலும் உபயோகிக்கலாம்.

பூண்டை உப்புடன நசுக்கிச் சாறுபிழிந்து தடவ சுளுக்கு மேல்தோல் சரிந்து பிடிப்பு இவைகள் குணமாகும் கடுமையான சீதபேதியில் குடல் வரட்சி மிகுந்திருந்தால் இதை வேகவைதது நெய் சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட கடுப்பு உடன குறையும். பித்த தேகவாகுளளவர் சிலருக்கும் பச்சையாகவோ வேகவைத்தோ சாப்பிடும்போது ஒத்துக் கொள்ளாமல் வயிற்றுச் சங்கடங்கள் ஏற்படலாம். அவர்கள் பாலில் வேகவைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

வெற்றிலை: உணவிற்குப் பின் வாயினை சுத்தத்திற்கும் ஜீர்ணத்திற்கும் உதவும். உமிழ்நீர் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்தும். தாம்பூலத்தில் முக்கிய அங்கம். கம்மாறு வெற்றிலை, கற்பூர வெற்றிலை, சாதா வெற்றிலை எனப் பலவகை. சுவையில் காரம், கசப்பு துவர்ப்பு, உஷ்ண வீர்யம், தனித்து உபயோகிக்க ஏற்றதல்ல. நாக்குத் தடிக்கும். கிருமி நாசினி, பசிதூண்டி, மணமூட்டி, சூடு தரக்கூடியது, காமத்தைப் பெருக்கும், ஜ்வரவேகத்தைத் தணிக்கும. தாய்ப்பாலைப் பெருககும. உணவிற்குப்பின் உமிழ்நீரின் தடிப்பைக் குறைத்து வாயின் சுவையை மாற்றும். காம்பு, நுனி, நடுநரம்பு இவற்றை நீக்கி முன்னும் பின்னும்

துடைத்துச் சுத்தமாக்கிப் பின் உபயோகிப்பர். சிறு பூச்சி முட்டைகள் காம்பு நரம்புகளின் சுற்றுப்புறத்தில் இருக்கக் கூடும். முட்டையுள்ள இலையைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

வெற்றிலை இன்றி பாக்கோ, பாக்கின்றி வெற்றிலையோ ஏற்கத் தகாது. சுண்ணங் தடவாத வெற்றிலையை முன்னர் மென்று உடன சுண்ணம் தடவிய வெற்றிலையைப் பாக்குடன் மெல்வது இனிய பழக்கம். மூன்றையும் ஒன்றாக மெல்லும்போது உமிழ்நீர் கலந்து முதலில் வரும் கடும் சுவையுள்ள சாற்றைத் துப்பிவிடடுப் பின்னர் ஊறும் நீரைச் சுவைத்தல் நல்லதெனக் கூறுவர். மேலும் சூட்சுமமறிந்தவர் முதல்நீர் நஞ்சு, இரண்டாவது பித்தச் சூட்டை அதிகமாக்கும். மூன்றாவது அமிருதம், நான்காவது மிகவும் இனிக்கும், நலலதே என்பர். விடியற் காலையில் மலமிளகி வெளியாவதை விரும்புபவர் பாக்கை அதிகமாகச் சேர்த்து விடியற்காலையில் மெல்லுவர். தாம்பூலத்தில் காசுக்கட்டி சேர்க்கப் பற்கள் இறுகும். மலக்கிருமிகள் வெளியேறும். சுக்குத்தூள் கிராம்பு ஏலம் ஜாதிக்காய் சேர்க்க நறுமணம் உண்டாகும். சுறுசுறுப்பும் மனக்களிப்பும் தரும்.

வெற்றிலையை எண்ணெய் தடவி வாட்டி மார்பில்போட கபம் இளகிக் கரையும். வெற்றிலைச் சாற்றைச் சுண்ணும்பு சேர்த்துத் தொண்டைக் குழியின் மேல் தடவ தொண்டையில் புண்ணும் வலியும் குறையும். தலை கனம் இருந்தால் வெற்றிலைச் சாற்றை 2-3 சொட்டு மூக்கில் பிழியலாம். காதுவலியில் காதில்விடலாம். பால்சுரக்க முலைகளின மேல் வெற்றிலையை வாட்டிஅடுக்காய் கட்டுவது உண்டு. பால்கட்டையும் முலைவீக்கத்தையும் கரைக்க இப்படிக்கட்டுவது உண்டு. குழந்தைகளுக்கு மார்ச்சளி நோயில் தரும் மருந்துகளுக்கு அனுபானமாக வெற்றிலைச் சாற்றைச் சேர்க்கலாம்.

ரத்தக்குழாய்களின் பலவீனத்தால் தொண்டை முதலிய இடங்களில் ரத்தப்பெருக்கு இருந்தாலும அடிபட்ட விரணம், கண்வீங்கிக் கடுப்பு, விஷச்சேர்க்கை, மயக்கம், மதுபானத்தால் ஏற்படும் விக்கல் முதலியவை, க்ஷயம இவைகள் காணும்போது தாம்பூலம் தவிர்க்கத் தக்கது.

வேம்பு (பூ) - உணவாகப் பயன்படுவது பூ மட்டுமே. மற்றவை மருந்தாகும். வஸந்தகாலத்தில் இதன பூ கிடைக்கும் புத்தாண்டிற்காக இயற்கை தரும் பரிசு. புத்தாண்டு தினத்தன்று இதனைச் சேர்க்கத் தொடங்குவர். பூவைப் பச்சையாகவும் காய்ந்ததாகவும் உபயோகிக்கலாம். காய்ந்தபூ நாட்படவைத்திருக்கக் கூடியதே. பச்சையான பூவை வறுத்தும் காய்ந்ததை நெய்யிலும் எண்ணெயிலும பொரித்தும் சேர்ப்பர். சுவையில் கசப்பானாலும் மற்றவற்றைச் சுவைத்துஉண்ணச் செய்யும். அருசி, அன்னத்துவேஷம், எதுக்களிப்பு, வாந்தி, பித்தத்தால் தலைசுற்றுதல்,

எண்ணெய் அஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் தலைசுற்றுதல், ஏப்பம் இவற்றை வேப்பம்பூ தணிக்கும். நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்துச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். கீரிப்பூச்சி, ஆஸனவாய் அரிப்பு, முதலியவற்றில் மிகவும் ஏற்றது.

காய்ந்த பூவை நெய்விட்டு வதக்கி உப்பு, சுட்டபழம்புளி, வறுத்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை இவை சேர்த்துத் துவையலாக்கிச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். துவரம்பருப்பை வறுத்து வேகவைத்து வடித்த நீரில், சுட்டபுளியோ எலுமிச்சம்பழச்சாறோ சேர்த்து மிளகோ மிளகாயோ கூட்டி ரஸம்வைத்துப் பொரித்த வேப்பம்பூவை அதில் கலக்கிச் சாப்பிட வாய் இலைத்துப்போதல், அருசி, வாந்தி, ஏப்பம் முதலியவை நீங்கும். கடும்நோய் நீங்கியபின் இரைப்பை சுறுசுறுப்படைய ஏற்றபத்திய உணவு. பச்சையாகச் சேகரித்து லேசாகவறுத்துப் பொடித்து ஜலத்தில் வெல்லத்துடன் வேகவைத்துப் பச்சடிசெய்துசாப்பிட ஜீர்ணத்திற்கும் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றவும் ஏற்றது.

உணவு வகை - உணவுப் பொருளைப் பன்னிருவகைப் படுத்தியுள்ளனர். அவற்றில் (ப 39) கோரஸவர்க்கம், சூகதான்யவர்க்கம், சமீதான்யவர்க்கம், சாகவர்க்கம், பலவர்க்கம், ஹரிதவர்க்கம். என்ற அறுவகை இதுவரை தொகுக்கப்பட்டன. கிருதான்னவர்க்கம் என்பதும் இதனுள் அடங்கி விட்டது இவற்றில் சில முன்னர் சேர்க்க விடுபட்டுள்ளன அவற்றை இங்கு சேர்த்துக் கொள்வோம்

கம்பு - (சூகதானியம்): உடல்வளர்ச்சிக்கும் பலத்திற்கும் உதவும். இதனைச் சாதமாகவோ கூழாகவோ ஆக்கித் தயிர் அல்லது மோர் சேர்த்துக் காலையில் சாப்பிட்டுவரக் குடல் எரிவு கொதிப்பை அகற்றும். உடல் நிறம் கறுத்து வரும். சொறி சிரங்கு காசம் இளைப்பு உள்ளவர்க்கு நல்லதல்ல.

சோளம் - (சூக): இது அதிகம் விளைவதால் சோழநாடு என்று பெயர் வந்ததென்பர். பல வகைகள். உடலைப் புஷ்டியுடன் உரத்துடன் வளர்க்கும். மலமிளக்கி. பச்சைக் கதிர்களைச் சுட்டோ வேகவைத்தோ அதன் மணிகளைத் தின்பது, பொரியாகப் பொரித்துத் தின்பது, மாவாக்கிக் கஞ்சி தயாரித்து உண்பது, பொரியை மாவாக்கிச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடுவது இப்படிப் பலவகையில் பயன்படுகிறது. க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்றது. சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல.

சாமை - (சூக): எளிய உணவுப் பொருள். இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் தரும். எளிதில் செரிக்கும். வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும். உள்ளெரிச்சல், ஜ்வரம் நீக்கும். உடல் வளர்ச்சிக்கும் தாதுவிருத்திக்கும் புஷ்டிக்கும் ஏற்றது. இதன் கஞ்சி பேதியை நிறுத்தும்.

யவை - (சூக): சற்றுத் தாமதித்து ஜீர்ணமாகக்கூடிய உணவுப் பொருள். குடலில் வரட்சி ஏற்படுத்தும். மலத்தைக் கட்டாது. உடல் வலிவைத் தரும் நீரிழிவு, கொழுப்பு அடைப்பு உள்ளவர்க்கு ஏற்றது. மார்ச்சளி, தலைச்சளி, சளியுடன் இழுப்பு, தொடைச்சதை விறைப்பு, தொண்டை நோய் இவற்றிற்குப் பத்திய உணவுப் பொருள். சாதமாகவும் கஞ்சியாகவும் ஸத்துமாவாகவும் உபயோகிக்கத்தக்கது

பார்லி - (சூக): முட்டை வடிவிலுள்ள யவை சீமை யவை என்பர். குணத்தில் யவையை ஒத்தது. இரைப்பை-குடல் அழற்சியைப் போக்கும். வலிவு தரும். சிறுநீரை அதிக அளவில் பெருக்கி வெளியேற்றும். தாகத்தை அடக்கும். ஜீர்ணசக்தியை வலிவுடையதாக்கும். இதன் முழு அரிசியைக் கஞ்சியாக்கி அதன் தெளிவை ஜ்வரம், தொண்டைப்புண், சிறுநீர் எரிவு, நாவரட்சி உள்ள நோய்களில் பருகலாம். பால், பழரஸம், மோர், உப்பு, சர்க்கரை இவைகளை அவசியத்திற்கேற்பச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். விதையுடன் கூடிய அத்திப்பழம், திராக்ஷை சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துக்கொடுக்க மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். இதனை அரைத்து மாவாக்கியும் கஞ்சி செய்யலாம். உடல் வலிவூட்டும். தொடர்ந்து உணவாக்கிக்கொள்ள உடல் இளைக்கும். இதனைச் சாதமாக வடித்துச் சாப்பிடுவதில்லை.

காராமணி - (சமீ): இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. சிறுநீர் பெருக்கி, உப்பு வெல்லம் சேர்த்து வேகவைத்து உண்பதுண்டு. வாயுத் தொந்தரவு பேதி உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல.

சூரியகாந்தி (விதை-எண்ணெய்). துவர்ப்பும் கைப்பும் மிக்கது. வியர்வையைப் பெருக்கிச் சந்திகளில் உண்டாகும் வாயுப்பிடிப்புகளையும் நீரேற்றத்தையும் போக்குவதற்கு வெளி உபயோகத்திற்காக இதன் எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். இன்று உணவுப்பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. வரட்சியும் சூடும் தரும் எண்ணெய் இது

சௌ சௌ : பங்களூர் கத்திரி என்றொரு பெயருண்டு. பூசணிக் கொட்டையின் குணம் கொண்டது இது எளிதில் செரித்து விடும். குடற்புண்ணை ஆற்றும். கரப்பான நீர்போன்று நீர்க்கசிவு மிக்க நிலைகளில் ஏற்றதல்ல.

நூல்கோல் : இனிய சுவை உள்ளது. கிழங்கும் காயுமானது குணத்தில் பூசணி போன்றதே. வயிற்றில் வாயுவை அதிகம் தங்கச் செய்யும்.

தேகவாகும் - கறிகாய்களும் : கறிகாய் முதலிய உணவு வர்க்கத்தில் சேர்ந்தவற்றைத் தொகுத்தோம். அவற்றின் குணங்கள் எல்லோ

ரிடத்திலும் ஒரேவிதமாகத் தோன்றுவதில்லை ஜீர்ணசக்தியும் தேகவாகிற்கேற்ப அமைவதால் ஒருவருக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் அதே பொருள மற்றவர்க்கு வேதனை தரும்.

ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட தேகவாகு - மனவாகு படைத்தவர். எத்தனைகோடி மனிதர்களிருக்கிறார்களோ அத்தனைகோடி தேகவாகு உண்டு. ஆகவே உணவின் தன்மையையும் தேகவாகையும் பொருத்திப் பார்த்து உணவை அமைத்துக்கொள்வது நலம். மற்ற விஞ்ஞானங்களின் தொழிற்பயிற்சியில் இத்தனை ஊகமும் நிதானமும் தேவையில்லை.

தேகவாகைத் தரப்படுத்த முடியாது. எனினும் ஓரளவு பகுத்தறிய மூன்று பிரிவாக்கிக் கொள்ளலாம் வாயுதேகவாகு, பித்ததேகவாகு, கபதேகவாகு என்று. நமது முன் தலைமுறையினர் இந்தப் பிரிவினையை நன்கு அறிந்துகொண்டிருந்தனர். இது இன்றைய தலைமுறைக்கெட்டவில்லை இந்த தேகவாகுகளை நாமும் எளிதில் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

வாயு தேகவாகு: சூடு ஒத்துக்கொள்ளும் அதுவும் எண்ணெய்ப்பசை ஏற்படுத்திக்கொண்டால் மிகவும் இதம். குளிர்ச்சி, வரட்சி ஒத்துக்கொள்ளாது. குளிர்ந்த காறறோ ஜலவாடையோ பட்டால் உடலில் கடுப்பு, வலி, பிடிப்பு ஏற்படும். பசி சிலசமயம் கடுமையாக இருக்கும். சில சமயம் மந்தித்து நிற்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்தல், சுறுசுறுப்பாக இருக்கு மளவிற்கு மூளைக்கு வேலை கொடுத்தல், கதகதப்பான உடை-படுக்கை அமைப்பு இவைகளில் விருப்பமதிகம், அதிர்ச்சி, கோபம், அருவருப்பான சூழ்நிலை இவைகளைத் தாங்கமுடியாது நல்ல தெம்புள்ளபோது இந்த தேகவாகை அதிகம் புரிந்துகொள்ளமுடியாது. சற்று பலவீனப்பட்ட போது இதை நன்கு அறிந்துகொள்ள முடியும்.

பித்த தேகவாகு: சூடு ஒத்துக்கொள்ளாது. குளிர்ச்சியும் நெய்ப்பும் ஒத்துக்கொள்ளும் எரிச்சல், காங்கை, நாவரட்சி, சூட்டினால் தலைவலி, அதிக வியர்வை, பசி தாங்கமுடியாமை, சரீரம் மூளை சுறுசுறுப்பு, தெளிந்து தெம்பாக இருக்கும்போது நல்ல கவிதை - மேதை சக்தித் தோன்றுதல், சூடு அதிகப்பட்டால் தாங்கமுடியாமை, குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம், குளிர்ந்த பானம், இனிக்கும் பழரஸங்களில் விருப்பம், குளிர்ந்த இடங்களில் படுக்கை, ஆடைக்குறைவில் மெல்லிய ஆடையில் விருப்பம், எளிதில் வயிற்றில் புளிப்பு, வாந்தி, தலைவலி, வயிற்றுப்புண், வாய் வேக்காளம், சிரங்கு, ரத்தக்கட்டி முதலியவை ஏற்படுவது, அடிக்கடி கோபம், ஸ்வப்னத்தில் பிதற்றல் இவை எல்லாம் இதன் அறிகுறிகள்.

கப தேகவாகு: சூடு ஒத்துக்கொள்ளும். குளிர்ச்சியும் நெய்ப்பும் ஒத்துக்கொள்ளாது கடும் வெயிலையும் சூட்டையும் பாராட்டாமல் இருப்

பான். பலவீனமான நிலையில் சீக்கிரம் சளி இருமல், கோழை, தலைகனம், நீர்க்கோர்வை ஏற்படும். சோபபல், அமைதி, மசமசப்பு, சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியாமை, தெம்பான நிலையில் எந்த அதிர்ச்சியையும் தாங்கும் மனப்பான்மை, கலவரப்படா திருத்தல், மழமழப்பான தேகவாகு, வியர்வை இன்மை, பசியின் கடுமை என்றும் ஏற்படாது. வென்னீரில் ஸ்நானம், சூடான பானம், கதகதப்பான படுக்கை-உடை முதலியவைகளில் அதிகம் விருப்பம் இவை எல்லாம் இதன் அறிகுறிகள்.

இவர்களுக்கேற்ற கறிகாய்கள் எவை? எது ஹிதமானது? எது ஒத்துக்கொள்ளாது என்பது பற்றிய சிறு பட்டியல் பின் தரப்பட்டுள்ளது. அவைகளில் ஒத்துக்கொள்பவை கூட பக்குவ முறை மாறுதலால் ஒத்துக் கொள்ளாமலாகலாம். ஒத்துக்கொள்ளாதவைகளைக் கூடப் பக்குவ முறை யால் ஒத்துக்கொள்ளச் செய்யலாம். வேர்க்கடலை பித்ததேகிகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. வெல்லத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட அத்தனை சிரமமிருப்பதில்லை அவ்விதமே மிளகாயும். அதற்குப் பச்சை மிளகா யுடன் பச்சைக் கொத்துமல்லியையும், காய்ந்த மிளகாயுடன் கொத்தமல்லி விதையையும் சேர்க்க சிரமம் தெரியாது. இப்படி கூட்டுப்பொருள் மாற்றுப்பொருள் சேர்த்துச் சமைப்பதே தமிழ்நாட்டின் தனிப்பட்ட சமையல் முறை. அதிகம வழக்கிலுள்ளவையே இங்கு இடம் பெறு கின்றன.

(... ஒத்துக்கொள்ளும் — ஒத்துக்கொள்ளாது)

	வாயு தேகவாகு	பித்த தேகவாகு	கப தேகவாகு
பூசனிப் பிஞ்சு	...	...	...
,, முற்றியது	—	...	—
கத்தரிப் பிஞ்சு	...	...	...
முருங்கைப் பிஞ்சு	...	...	—
மிதிபாகல் பிஞ்சு	—	...	...
கொம்புப்பாகல் பிஞ்சு	—	...	...
அவரைப் பிஞ்சு	...	...	...
வெள்ளரிப் பிஞ்சு	—	...	—
புடலைப் பிஞ்சு	—	...	—
பீர்க்கம் பிஞ்சு	—	...	—
வாழைக்கச்சல்	—	...	...
வாழைக்காய் முற்றியது	—	...	—
சுரைக்காய்	—	—	...
காராக்கரணை	...	—	...
சேனை	...	—	...

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.